نهێنی لە ٥٠ / ٥٠

THE SECRET FO 50 /50

نوسەر

Dr. Shahad Alshammari

وەرگێڕ

فاتن احمد

پێناسی کتێب:

ناوی کتێب: نهێنی له 50/50
نووسەر: Dr. Shahad Alshammari
وەرگێڕ: فاتن احمد جليل
پێداچونەوە: موختاری کوردی
بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی
دیزاینی بەرگ: ANQ
دیزاینی ناوەرۆک: ANQ
ژ. لاپەڕە: 90
چاپ: چاپی یەکەم
تیراژ: ١٠٠٠ دانه
ساڵی چاپ: ٢٠٢٣ز

چاپی: چاپەمەنیی ئەستێرە



(To the ones still living life with love this book is for you)



{ بۆ هەموو ڕۆحێکی پاک، کە تا ئێستا باوەڕت بە خۆشەویستی هەیە ئەم کتێبەت پێشکەش بێت }

پێشەکی وەرگێڕ

هەر وەک نوسەر دەڵێت ئەم کتێبە پێشکەشە بە هەموو ئەوانەی باوەڕیان بە خۆشەویستی هەیە...

پێشکەشە بە باوک و دایکی خۆشەویستم کە هەمیشە وەک قەڵایەک بوون لە پشتم...

(نهێنی لە 50/50 , السر في 50/50 , The secret of 50/50) کتێبێکی خنجیلە و جوان، کورد وتەنی دووقسەیە نەک زۆر و بۆر، بوخچەیەکە پڕ لە حیکمەتە بەرزەکان، هەمبانەیەک لێوڕێژ لە ئامۆژگاریی و ڕێنمایی. کتێبێک کە پێکهاتووە لە 50 وشەیی جیاواز و لە دووتوێی هەر وشەیەکدا، پەندێک، لە ناوەخنی هەر وتەیەکدا عەقڵێک و بیر و ڕایەک بۆ تێڕامان.

پێم خۆشە ئاماژە بەوە بکەم کە وەرگێڕانی کتێب بۆ ئەوە نییە خوێنەر فێری وشە بکا، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە ناوەڕۆکی ئەو بابەتەیی وەریدەگێڕی، بگەیەنێ. ئیتر گرنگ نیە تا چەند وشەکان ڕێک وەک خۆیی وەرگێڕاوە، بۆنموونە من لەم کتێبەدا هەندێ دەستەواژەم بەکارهێناوە کە لە وانەیە لە ناو زمانە بنچینەیەکەدا هەر نەبێ، یان جاری وا هەیە مەفهوم و ناوەڕۆکی بابەتەکەم نووسیوە.

بەهیوایی سود

فاتن احمد کاکەیی

Introduction

When I was six years old, there was an old bookshop in Salmiya. The bookshop was orange, I remember, and it was called The Family Bookshop. I was learning to read and I struggled to learn. Every weekend, my parents would take me to the bookshop. One day, I chose a huge book filled with quotes from famous people, writers, politicians, and artists. It was too expensive (6 Kuwaiti Dinars) for a six year old child. My mother agreed to buy it for me, if I studied it every day.

This book stayed with me for nearly thirty years. As I grew up, I learned that life was difficult. But it wasn't ugly. It was beautiful, even in its darkness. I learned that light and dark will always learn from each other, that the sun and moon need each other, that children and adults are not too different, and that opposites will always complete each other.

This book is short because life is short. This book is a collection of wise sayings, brief descriptions, and a guide to different days in life, And, for every letter a story!

بیرم دێت کاتێک تەمەنم شەش ساڵان بوو، کتێبخانەیەکی کۆن هەبوو لە ناوچەی (سالمیة)-ڕەنگی پرتەقاڵی بوو ناوی:

The family book shop

. ((هێشتا فێری خوێندنەوە نەبوبوم و قورسیم لە خوێندنەوەدا بەدیدەکرد))!

هەموو کۆتای هەفتە دەچووین بۆ ئەو کتێبخانەیە، ڕۆژێکیان کتێبێکم هەڵبژارد کە پڕبوو لە وتەی ناوداران، نوسەران، سیاسەتمەداران و هونەرمەندان.

کتێبێکی گەورەو گرانبەها بوو بۆ منداڵێک لە شەش ساڵی تەمەنیدا- پێویسەیم بە شەش دینار و ڕەزامەندی دایکم بوو بۆ کڕینی کتێبەکە، بەو مەرجەی کە هەموو ڕۆژێک بە وریای کتێبەکە بخوێنمەوە، ئەم کتێبە بەردەوام بوو لەگەڵم بەدرێژای سێ ساڵ، فێربووم کە ژیان پڕە لە زەحمەتی بەڵام هەر بە جوانی دەمێنێتەوە. هەتا لە تاریکترین ساتەکان بەجوانی دەمێنێت.

فێربووم گەر تاریکی نەبێت گرینگی ڕوناکی نازانین، خۆر و مانگ یەکتر تەواو دەکەن، منداڵ جیاوازیەکی زۆری نیە لەگەڵ پێگەیشتوو وە فێربووم کە پێچەوانەکان تەواوکەری یەکترین. وەک ژیان...ئەم کتێبە زۆر دوور و درێژ نیە...

ئەم کتێبە کۆمەڵێک پەند و ئامۆژگاری کۆدەکاتەوە، وە وەسفێکی کورت، هەروەها وەک ڕێنیشاندەرێکی سادە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە دەکرێت ڕووبەڕومان ببنەوە لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

Accident

There is no accident. Everything is already written for us. Every accident is part of the grand story of our life.

Even when you fall, it is no accident. You look at the world from where you are, on the floor, and it gives you a different perspective.

"Accident is the mother of invention. " (Famous American saying)



ڕێکەووتەکان

ئەوانەی ڕوودەدەن ڕێکەوتێک نین.

هەموو شتەکان پێشتر بۆ ئێمە نووسراون. هەموو ڕووداوێک بەشێکە لە چیرۆکی گەورەی ژیانمان. تەنانەت کاتێک دەکەویت ڕێکەوت نییە. تۆ لەو شوێنەی کە لێی, لەسەرزەوی سەیری جیهان دەکەیت و دیدێکی جیاوازت پێدەبەخشێت"

ڕێکەوت دایکی داهێنانە " (وتەیەکی بەناوبانگی ئەمریکیە).

Age

They say age is just a number. This is not true. Age is a necessary part of life, as necessary as your physical and mental abilities. The question is not "how old are you?" but "how have you aged?" I try to watch the clock. I ask myself if I am the same person I was yesterday. If I am, then I haven't aged properly.

"The best part of the art of living is to know how to grow old gracefully. " Eric Hoffer (1902-1983).



تەمەن

دەڵێن تەمەن تەنها ژمارەیە. هەڵەیە !

تەمەن بەشـــێکی پێویســـتە لە ژیانـــدا, بەقەد توانـــا جەســـتەیی و دەروونییەکانت پێویستە. پرسیارەکە ئەوە نییە " تەمەنت چەندە؟ " بەڵکو " چۆن تەمەنت کردووە؟ "

بەوردی سەیری میلی کـاتژمێرەکە دەکەم. لە خـۆم دەپرسـم ئایـا مـن هەمان ئەو کەسەم کە دوێنێ بـووم ئەگەر وەڵامەکەم بەڵـی بـوو ئەوا من بە باشی پێنەگەیشتووم. "یەکێـک لە باشـترین هونەرەکـانی ژیـان ئەوەیە کە بزانیت چۆن بە شکۆوە پیر دەبیت. "

ئێریک هۆفەر (1902-1983).

Beauty

Beauty is what makes the world pause. We observe beauty silently. Beauty takes our breath away. But like I tell my students, beauty is subjective. We fight over who and what is beautiful and defend our opinions. Everyone wants to be beautiful, but the definition of beauty keeps changing.

"It has been said that a pretty face is a passport. But it's a visa, and it runs out fast. " Julie Burchill.



جوانی

جوانی وا لەجیهان دەکات لە جـوڵە بوەسـتێت، بە بێـدەنگی چـاودێری جوانی دەکەین، جوانی شتێکی ڕێژەییە))

ئەوە ئەوشتە بوو کە باسم کرد لای خوێندکارەکانم.

هەمووان جیاوازین لەوەی کە کێ و چـی جـوانترینە، وەبەرگـری لە ڕاو و بۆچونەکانمان دەکەین. هەمووماـن بەدوای جوانیـدا دەچـین، بەڵام تێگەیشتن لە جوانی بەردەوام لە گۆڕاندایە.

((دەوترێت کە جوانی پاسپۆرتی سەفەرە ، لەکاتێکدا جـوانی مـۆڵەتی سەفەرە ،و خێرا بەسەر دەچێت)).

جولی بیرشل

Faith

I still believe in love. Love is the answer to everything. And if you have faith, love for God, then you have love for the entire world. "Faith is the opening of all sides and every level of one's life to the divine. " Martin Luther King (1929-1969)



ئیمان

هێشـــتا بـــاوەڕم بە خۆشەویســـتی هەیە ... خۆشەویســـتی وەڵامـــی هەموو شتێکە..

وە ئەگەر باوەڕداربیـــت، و خـــودات خۆشـــبووێت، ئەوا خۆشەویســـتی هەموو هەموو جیهان ناختی تەنیوە.

(ئیمان واتا ڕاسپاردنی هەموو کارەکانی ژیانت بە خودا)

مارتن لوثر(١٩٢٩-١٩٦٩).

Happiness

I am still learning how to be happy. Do not worry about making others happy. It'll never satisfy you. Happiness is a cup of good coffee, or the sound of my mother s voice, the smile of a person relieved from pain, the sound of silence at the end of a long day.

"The first requisite of happiness is a clear conscience. " (Edward Gibson, 1737-1794)



بەختەوەری

هێشتا فێردەبم چۆن دڵخۆش بم...

دڵخۆشی کەسانی تر ئاسسودەیی و ڕەزامەندیت پێ نابەخشێت، بۆیە خۆشبەختی ئەوان مەکەنە جێگایی سەرنجی خۆتان..

بەختەوەری چەندین شێوەی هەیە. ڕەنگە خۆشبەختی لە شێوەی کوپێک قاوەیی بەیانیاندا بێت، یان دەنگی دەنگی دایکم... لەوانەیە لە شێوەی زەردەخەنەی کەسێکدا بێت کە لە ئازار ڕزگاری بووە یاخود دەنگی بێدەنگی لە کۆتایی ڕۆژێکی درێژدا !

" ویژدانێکی زیندوو یەکێکە لە مەرجە بنەڕەتیەکانی خۆشبەختی".

(ئیدوارد گیبسۆن، ١٧٣٧-١٧٩٤).

Judgement

The game we play. Society thrives on judgements.

Categories of good and bad, beautiful and ugly, rich and poor, successful or a failure. When we judge others, it taints our souls. I am still learning how to stop judging others. This is difficult as I have to un-train my brain to let go of its default setting. "Forbear to judge, for we are sinners all. " Shakespeare



حوكمدان

حوكمدان يارييەكە كە ئێمە بەشداری تێدا دەكەین.

كۆمەڵگا لەسەر حوكمەكان گەشە دەكات، بڕیاردان لەسەر ئەوەی چی باشە یان خراپە، چی جوانە یان ناشرینە،سەركەوتووە یاخود شكست خواردووە...

حوكمدان لەسەر كەسانی تر هۆكاری پیسی ڕۆحمانە. .

هێشتا فێردەبم چۆن واز لە حوكمدان لەسەر كەسانی تر بهێنم. ئەمە قورسە چونكە دەبێت مێشكم ڕابهێنم بۆ ئەوەی واز لە ڕێكخستنە پێشوەختەكەی بهێنێت. "واز لە حوكمدان بهێنن، چونكە هەموومان گوناهبارین. " شكسپیر (1078-1717).

Jealousy

Jealousy is a murderer. He kills Respect and Love.

"Jealousy is a terrible thing. It resembles love, only it is precisely love s contrary. " Henri Amiel (1821-1881).



ئیرەیی

هەستکردن بە ئیرەیی کوژەرە... ئیرەیی ڕێز و خۆشەویستی دەکوژێت!

"ئیرەیی شتێکی زۆر خراپە، لە خۆشەویستی دەچێت بەڵام لە بنەڕەتدا تەواو پێچەوانەیەتی"

أمیل (١٨٢١-١٨٨١).

Question

There is no question about your eyes. They ARE the question.

"Those who have the answer have misunderstood the question. " Anonymous



پرسیارەکان

لە چاوەکانت ناپرسم. . .

چاوەکانت خودی پرسیارن...

"ئەوانەی وەڵامەکەیان زانیوە، بە هەڵە لە پرسیارەکە تێگەیشتوون".

نەناسراو.

Silence

I take great pleasure in silence. Silence is the path to take when you want to discover the secrets of the universe. Meditate. Sit in silence and listen to what you can only hear when you re ready. Be ready, be open to silence.

"Quietness is indeed a sign of strength. But quietness may also help one to achieve strength. " (Franz Kafka, 1883-1924).



بێدەنگی

بێدەنگی بۆ من چێژێکی گەورەیە..

بێــدەنگی ئەو ڕێگــایەیە کە دەیگــرینە بەر بــۆ دۆزیــنەوەی جیهــانی دەوروبەرمان...

بیربکەوە...

بە هێمنی دانیشە و گوێ بگرە بۆ ئەوەی تەنها تۆ دەتوانیت بیبیستیت...

ئامادەبە بۆ ئەوەی بە بێدەنگی دابنیشیت!

بێدەنگی نیشـانەی بەهێـزییە... بەڵام لە ڕێـگەی بێدەنگییشـەوە هێـز بەدەست دەهێنین« ! فرانز کافکا (١٨٨٣-١٩٢٤).

Stranger

We all start out as strangers. And more often than not, we end as strangers. Do not lose yourself in-between. Do not become a stranger to yourself.

"Soon we will be strangers. No, we can never be that.

Hurting someone is an act of reluctant intimacy. We will be dangerous acquaintances with a history. " (Hanif Kureishi 1954-).



نامۆ

سەرەتا هەمووماں نامۆین.

هەندێک جار هەر وەکو نامۆیەک کۆتایمان دێت..

لە نێوان ئەم و ئەودا، خۆت لەدەست مەدە....

هەرگیز نامۆ مەبە بە خۆت!

((بەم زووانە نـامۆ دەبـین... نەخێـر ئەوە ڕوونـادات... ئـازاردانی کەسـێک جـۆرێکە لە ئینتـیمای سەرلێشـێواو... دەبیـنە نـامۆ بە مێژوویەکی هاوبەشەوە. ' حەنیف قورەشی (1954-).

Trust

The gift we give to each other. People stopped valuing this immense gift of trust. I trust you. I trust you not to break my heart. I trust you not to lie to me. I trust you with my life. How can anything be as grand?

"All I have seen teaches me to trust the Creator for all I have not seen. " (Ralph Waldo Emerson, 1803-1882).



متمانه

متمانەمان بە یەکتر هەیە...

ئەم دیارییە گەورەیە چیتر قەدری نازانرێت...

باوەڕم پێتە...

متمانەم هەیە دڵم ناشکێنیت...

متمانەم هەیە درۆم لەگەڵ ناکەیت...

ژیانمت پێ دەسپێرم ...

چ شتێک دەتوانێت هێندەیی متمانە گەورەبێت؟

هەمـوو ئەو شـتانەی کە بینیـومە فێـرم دەکەن مـتمانە بە دروسـتکەر بکەم کە هەموو ئەو شتانەی دروست کردووە کە نەمبینیوە.

ڕالف والدۆ ئیمێرسۆن (١٨٠٣-١٨٨٢).

Us

Us and them. Us versus them. Me versus you.

Cross the bridge. Then, go back and bun the bridge.

"Let us be grateful to people who make us happy, they are the charming gardeners who make our souls blossom. " (Marcel Proust, 1871-1921).



ئێمە

ئێمە و ئەوان..

ئێمە لە بەرامبەر ئەوان....

من بەرامبەر بە تۆ...

لە پردەکە بپەڕەوە...

پاشان بگەڕێوە و بیسووتێنە!

“پێویستە سوپاسگوزاری ئەو کەسانە بین کە دڵخۆشمان دەکەن، ئەوانەن وادەکەن ڕۆحمان گوڵ بگرێت”!

مارسێل پرۆست (١٨٧١-١٩٢١).

Universe

The Universe and all its beauty was in my Mama's eyes.

"Gazing up at the stars, for the first time, I laid my heart open to the benign indifference of the universe. " (Albert Camus 1913-1960).



گەردوون

جوانی گەردوونم لە چاوی دایکمدا دۆزیەوە!

"سەیری ئەستێرەکان دەکەم. . . بۆ یەکەمجار. . . ڕێگە بە دڵم دەدەم هەست بە بێباکی گەردوون بکات!"ئەلبێرت کامۆ (١٩١٣-١٩٦٠)

War

Humanity is always at war.

We fight each other and kill each other in the name of war. The only war you should fight is in defense of your country. There is no place like home. But I admit, I would kill for Kuwait.



جەنگ

لە ئەزەلەوە مرۆڤایەتی لە شەڕی بەردەوامدایە...

شەڕ دەکەین و جەنگ بەرپادەکەین و بە ناوی شەڕەوە یەکتر دەکوژین...

تاکە شەڕێک کە دەبێت بیکەیت، بەرگریکردنە لە وڵاتەکەت...

هیچ شتێک لە وڵاتەکەت بەنرختر نیە...

(هەرگیز شەڕێکی باش و ئاشتییێکی خراپ بوونی نەبووە)

بنیامین فرانکلین (١٧٠٦-١٧٩٠).

X

X out every person that has told you they loved you and then left. X them out of your memory. It will take time, and time itself takes time, but an X is all they deserve.



نیشانەیی هەڵە (X)

ئەوەی جارێک وتی خۆشم دەوێیت و دواتر بێهیوایی کردیت شـایەنی ئەوەیە لەژیانتی دەربکەیت...

دەریانبکە لە فەرهەنگی ژیانت...

دەزانم کە ئەمە کاتی دەوێت.. وە خودی کاتش کاتی دەوێت...

بەڵام شایەنی لەوە زیاتر نین!

Yesterday

Dear Self,

Tomorrow you will be recycled into a newer self. You will be a yesterday. Make sure you are proud of your yesterdays.

"It s no use going back to yesterday, because I was a different person then. "

Lewis Carroll, Alice in Wonderland.



دوێنێ

نەفسی ئازیز

سبەی نوێدەبیەوە...

دەبیت بە ڕابردوو...

با ڕابردوو شتێک بێت کە شانازی پێوە بکەیت!

هیچ سوودێکی نییە بگەڕێینەوە بۆ دوێنێ... چونکە دوێنێ کەسێکی تر بووین! (لویس کارۆل، ئەلیس لە وڵاتی سەرسوڕهێنەر).

Zest

The word zest means enthusiasm and energy. Be passionate about your job and health and life, or else, take a back seat. You are the Captain, my friend, and a Captain does everything with zest.

"Zest is the secret of all beauty. There is no beauty that is attractive without zest. " (Christian Dior)



چێژوەرگرتن

چێژوەرگرتن واتە گڕوتین و وزە...

هەمیشە بە پەرۆشبە بۆ کارەکانت... بۆ ژیانت... بۆ تەندروستیت...

یاخود ئامادە بە بۆ ئەوەی لە ڕیزبەندی دوو بیت نەک یەکەم....

هاوڕێی ئازیزم..

تۆ سەرکردەی...

وە سەرکردە هەموو شتێک بە جۆش و خرۆشەوە ئەنجام دەدات!

Yours

Everything that's yours should be rightfully yours. Work hard, be kind, and build a kingdom of yours. There's no greater pleasure than knowing what you own has come to you through your effort.
"One half of me is yours, the other half is yours, Mine own, I would say; but if mine, then yours, And so all yours. " Shakespeare



بۆ تۆ

هەمـوو شـتێک کە خاوەنـدارێتی دەکەیـت دەبێـت بە مـافی خـۆت بەدەستت هێنابێت...

بە قورسـی کـاربکە... میهرەبـان بـە.. شانشـینێکی تـایبەت بە خـۆت دروست بکە!

هیچ چێژێکی لەوە بەچێژتر نییە کە بزانیـت هەمـوو ئەو شـتانەیی کە ئێستا خاوەنیت بە هەوڵ و تێکۆشانی خۆت بەدەست هێناوە!

-بەشێکی من بۆ تۆ وە بەشەکەی تریشم بۆ تۆ...

دەتوانم بڵێم هی من و موڵکی من...

بەڵام ئەگەر هـی مـن بێـت، ئەوا هـی تـۆیە کەواتە هەمـووی هەر هـی تۆیە)) شکسپیر

Words

Never forget the words. In my last book, I said 'Forget the Words' because I wanted you to remember the words.

Remember that words have the nower to build or break.

Words have been my medicine and my life has revolved around language. Words are beautiful weapons. Choose carefully. Describe everything you feel. Say everything as though you wanted your words to be remembered.

"Words are the most powerful drug used by mankind. " Rudyard Kipling (1865-1936).

وشەكان

هەرگیز وشەكان لەبیر مەكەن...

وشەكان هێزێكی زۆریان هەیە بۆ بنیاتنانەوە یان لەناوبردنی..

وشەكان دەرمانی منن و ژیانم لە دەوری زمانمدا دەسوڕایەوە...

وشە چەكێكی جوانە..

بە وردی وشەكانت هەڵبژێرە...

باسی هەموو ئەو هەستانەت بكە، كە هەتن. چۆنت دەوێ قسە بكە و بڵێ، وەك ئەوەی بتەوێ وشەكانت بۆ هەتاهەتایی بمێننەوە.

"وشەكان بەهێزترین چارەسەرن كە مرۆڤایەتی بەكاریان دەهێنێت" ڕودیارد كیپلینگ (١٨٦٥-١٩٣٦).

Villain

They say every villain was once a victim. I think we make choices every day. We choose to be heroes or villains. You can be a victim and turn your life around.

Where you choose to go from there depends on you.

There are always at least two roads. Choose the one you won't regret and the one you believe in.

Both villains and heroes need to have a steadfast belief in themselves. " Jack Gleeson

چەپەڵ

دەوترێت هەموو کەسێکی خراپەکار سەردەمانێک چەوساوە!

هەمیشە پێم وابوو کە دەبێ هەموو ڕۆژێک بڕیار بدەین... ئایا دەبێت خراپەکار یان پاڵەوان بین!

دەتوانیت ببیتە قوربانی یان ژیانت بگۆڕیت...

ئەمە بڕیاری خۆتە بۆ هەر ئاڕاستەیەک بڕۆیت!

هەمیشە لایەنی کەم دوو ڕێگا هەیە...

بۆیە.. ئەو ڕێگایە هەڵبژێرە کە دواتر هەست بە پەشیمانی نەکەیت..

ئەو ڕێگایە هەڵبژێرە کە لەگەڵ بیروباوەڕەکانتدا بگونجێت!

"خراپەکار و پاڵەوان هەردووکیان پێویستە باوەڕیان بە خۆیان هەبێت" جاک گلیسۆن

Racism

Racism has GOT to go. We claim we are not racists - nobody wants to be called a racist.

But we judge others based on family name, on their tribe, on their roots. We refuse to marry others who are from a different race. We divide us from them. Every time we separate, we kill yet another part of us.

"Racism is the dogma that one ethnic group is condemned by nature to inferiority and another is group is destined to superiority. " Ruth Benedict (1887-1948).

ڕەگەزپەرستی

دەبێت ڕەگەزپەرستی کۆتایی بێت!

کەس حەز ناکات پێی بڵێن ڕەگەزپەرست.

بۆیە هەمیشە وا نیشان دەدەین کە ڕەگەزپەرست نین...

لە کاتێکدا لە واقیعدا... ئێمە لەسەر بنەمایی

بـنەچەی مرۆڤەکـان... خێزانەکانیـان... ناوەکانیـان.... حوکومیـان لەسەر دەدەین.

ڕەتیدەکەینەوە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزە جیاوازەکاندا ببەستین.

پۆلێنیان دەکەین... ئەوان و ئێمە...

وە هەرکاتێک جیا دەبینەوە بەشێکی خۆمان دەکوژین !

Life

Mama gave birth to me, not once, but every day. I am my Mother's daughter. Her beliefs pump through me and the way she views the world is how I see it: colors everywhere. What is life if it weren't for a mothers love?

Life is a lifeline that connects you to your mother, and to God. Don't cut that lifeline.

"Life is ten percent what happens to me and 90 percent how I react to it. " Lou Holtz (1957-)

ژیان

دایکم..

دایکم ژیانی پێبەخشیم..

ئەو هەموو ڕۆژێک ژیانم پێدەبەخشێت!

بیر و باوەڕەکانی لەناخمدا دێن و دەچن..

دایـک پەیوەنـدی تـۆیە بە ژیـانەوە...ڕەزامەنـدی دڵـی دایـک واتـا ڕەزامەندی پەروەردگار!

ئایا ژیان بەبێ خۆشەویستی دایک مانای هەیە؟

"10%ی ژیـان ئەوەیە کە بەسـەرتدا دێـت، 90%ی ژیـانیش ئەوەیە کە کاردانەوەت چۆن دەبێت بەرامبەر بە 10% یەکەم"

لو هۆڵتز (1957-).

Change

Everything changes. Every single day the world hanges and we change. Nothing is set. Around us, everything is water. We keep going. All things are in motion. The difficult part is to learn how to accept change as it is. We fear change and there is a feeling that something is over because of changes. Changes are just new beginnings. My mother always said, be like the river, always moving, always changing its course.

Change is always constant.

"All things change, but nothing dies.

" (Ovid 43 B. C. -A. D. 17)

گۆڕانکاری

هەموو شتێک لە گۆڕاندایە. هەموو ڕۆژێک جیهانی دەوروبەرمان دەگۆڕێت و ئێمەش دەگۆڕین. وەک ئاو هیچ شتێک جێگیر نیە و لە گۆڕاندایە. بەڵام بەردەوامین لە بەرەوپێش چوون. هەموو شتەکان لە گۆڕاندان، سەختییەکەی لە قبوڵکردنی گۆڕانکاریدایە. لە گۆڕانکاری دەترسین و هەست دەکەین کۆتایی نزیکە. بەڵام لە ڕاستیدا گۆڕان جگە لە سەرەتایەکی نوێ هیچی تر نییە.

دایکم هەمیشە دەیگوت : وەک ڕووبار بە هەمیشە بجوڵێ و ڕێڕەوی خۆت بگۆڕە

گۆڕانکاری هەمیشە جێگیرە

"هیچ شتێک نامرێت، بەڵام هەموو شتێک دەگۆڕێت" (ئۆڤید ٤٣ پێش زایین ١٧)

Redemption

Everyone deserves to be saved. Everyone deserves to ask for forgiveness, to be able to find a way out of the darkness of their misdoings, their sins. if God can forgive, who are we to say you cannot be redeemed?

Remember that redemption is always there, waiting for you. Honesty is the trick. You need to really want to, spiritually, be cleansed. Redemption is a train that will save you, But there is no Return.

"No human being is so bad as to be beyond redemption. " (Mohandas Ghandi (1869-1948).

لێبوردەیی

هەموو کەسێک شایەنی ڕزگاربوونە... مافی ئەوەی هەیە داوایی لێبـــوردن بکـــات.. بـــۆ ئەوەی بتوانێـــت ڕێـــگەی خـــۆی لە تـــاریکی و هەڵەکاندا بدۆزێتەوە...

ئەگەر خودا لە هەڵەکانمان خۆش بێت.. ئێمە کێین تا لێبوردن و لێخۆشبوون ڕەتبکەینەوە؟

لەبیرت بێت دەرگای لێبوردن هەمیشە کراوەیە و چاوەڕێی تۆیە...

نهێنی لێبوردن لە ئارەزووی دڵسۆزانە بۆ تەوبەکردندایە.

لێبوردن.. ئەوە شەمەندەفەرەیە کە ڕزگارت دەکات...

تەنیا بیرت بێت... شەقامێکی یەکلایەنەیە!

- هـــیچ کەســـێک ئەوەنـــدە خـــراپ نیـــیە کە هـــیچ هیـــوایەکی بە لێخۆشبوون نەبێت" مەهانداس گاندی (١٨٦٩-١٩٤٨).

Music

The power of music to heal is wondrous. When I am slightly depressed, music helps me. Music connects the entire word, regardiess of language and culture. Music can keep us transfixed, disconnected from our current situation. Music pulls you to its rhythm and for a second, it all gets better.

"After silence that which comes nearest to expressing the inexpressible is music. " Aldous Huxley (1894-1963).

مۆسیقا

مۆسیقا هێزێکی سەرسوڕهێنەر و شیفا بەخشە...

ئەو کاتانەی هەست بە دڵتەنگی دەکەم گوێ لە مۆسیقا دەگرم هەستێکی باشترم پێدەبەخشێت..

مۆسیقا زمانێکی جیهانیە..

سەرەڕای جیاوزی شارستانیەت و زمانەکان هەمیشە مۆسیقا زمانە هاوبەشەکەمانە..

مۆسیقا لەگەڵ خۆیدا دەمانبات دوور لەوەی کە سەرقاڵمان دەکات...

بۆ ئەوەی ماوەیەک بە پاکی بژین!

"مۆسیقا نزیکترین شتە دوای بێدەنگی، لە رێگەیەوە دەتوانین ئەو هەستانە دەربب‌ڕین و وەسف بکەین کە دەرنابڕدرێن." ئاڵدۆس هاکسلی (١٨٩٤-١٩٦٣)...

Destiny

Destiny is a scary word. The word destiny makes me think that there is no way out, no exit. If it is written, then we can't change it. But destiny is also negotiable. We can negotiate with destiny. Sometimes the hand that is handed to us is not the best. Our chances at winning are less likely. Sometimes we destined to live with an illress.

Sometimes we are destined to live with pain. The second we accept this is when the burdens become lighter.

Destiny demands to be embraced.

"Our destiny commands us, even when we do not yet know what it is; it is the future which guides the rule to our present. " Priedrich Nietzsche (1844-1900).

چارەنووس

چارەنووس وشەیەکی ترسناکە!

چارەنووس هەرچۆنێک نووسرابێت ناتوانین بیگۆڕین!

بەڵام چارەنوسیش جێی گفتوو گۆیە!

دەتوانین دانووستان لەگەڵ چارەنووسدا بکەین...

ڕەنگە ئەوانەی ڕوودەدەن دڵخۆشکەر نەبن... و هەلی سەرکەوتنمان کەم بێت...

هەندێک جار چارەنوسمان وایە لەگەڵ نەخۆشی ئازاردا بژین!

))ئەوەی بەچارەنووس ڕازی بێت خوداش لێی ڕازی دەبێ((

]چارەنووس ڕێبەرایەتیمان دەکات، تەنانەت ئەگەر نەشزانین چییە، ئەو داهاتووە کە ڕێبەری ئێستامان دەکات[

فردريك نيتشه(1844_1900).

Victory

Celebrate every small victory. Celebrate finding that parking spot when you had almost given up. Celebrate a good night's sleep. Victories are everywhere. We just don't pay attention. Victory does not mean waging a war.

It's not about winning. Victory is a feeling of triumph, but not necessarily over others.

"You cannot expect victory and plan for defeat. " Joel Osteen

سەرکەوتن

تەنانەت بچووکترین سەرکەوتنەکانیش ئاهەنگ بگێڕن...

چێــژ لەو ســاتە وەربگــرە کە شــوێنێکی گونجــاو دەدۆزیــتەوە بــۆ وەســتاندنی ئۆتــۆمبێلەکەت لە کاتێکــدا تەواو بێهیوابووبویــت لە هەبوونی شوێن...

ئاهەنگ بگێڕن گەر خەوێکی ئاسودەتان هەبوو...

سەرکەوتنەکان لە هەموو شوێنێکدان...

بەڵام ئێمە گرنگی پێ نادەین...

سەرکەوتن بە مانای شەڕکردن نییە...

سەرکەوتن چێژوەرگرتنە لە خۆشی سەرکەوتن...

وە پێویست ناکات دژی کەس بیت!

جۆیـل ئۆسـتین دەڵێـت: "ناتوانیـت چـاوەڕوانی سـەرکەوتن بکەیـت لەکاتێکدا پلانی شکست دادەنێیت"

Time

Time has always confused me. One day you re here, next to me, and the next you're gone. Time ticks the way it wants, always in control of our fate. It caanot be stopped or wished away. It writes itself on our skin. I lose track,of time, try to hold it within my grasp, and always fail. Time, I m sorry. I wish I kept you.

«You can ask me for anything you like, except time. "

(Napoleon 1769-1821).

كات

هەمیشە سەرم لە کات شێواوە..

ئەمڕۆ... تۆ لێرەیت لە تەنیشتمەوە... وە سبەی... تۆ نەماویت ...

کات تێدەپەڕێت... و کۆنترۆڵی چارەنووسمان دەکات...

نـاتوانین ڕێگـری لـێ بکەیـن... تەنـانەت گەر هیـوا بە وەستانیشـی بخوازین ناوەستێت...

کات جێپەنجەی خۆی لەسەر جەستە بەجێدەهێڵێت...

هەندێک جار ئاگـادارم لەوەی خەریـکە کـاتم لەدەسـت دەدەم.. هەوڵ دەدەم ڕێگری بکەم بەڵام ناتوانم...

ئەی کات... ببوورە.. خۆزگە دەمتوانی بتهێڵمەوە!

-دەتوانیـت داوای هەر شـتێک بکەیـت کە بتەوێـت... جـگە لە کـات!

ناپلیۆن

(١٧٦٩-١٨٢١).

Quest

The ultimate journey is the quest. We all have a road to take and a destination to get to. What was it all for?

What was it all about? Why are you where you are today, and is this a necessary part of your quest? The quest is the traveling from one moment to another, from one place to another, and from one stage of your life to another. It is the overarching theme of your life.

"We travel, some of us forever, to seek other states, other lives, other souls. " Anais Nin(1903-177).

بەدواداگەڕان

گەشــــتەکە لە بەدواداگەڕانـــدایە، هەریەکەمـــان ڕێگـــایەک و مەبەستێکمان هەیە کە لە هەوڵیداین بۆ گەیشتن پێی

بەڵام... بۆچی؟

ئەم گەشتەکە چی دەگەیەنێت بۆ ئێمە؟

بــۆچی لەو شــوێنەی کە لێــی؟ ئایــا ئەمە بەشــێکی پێویســتە لە هەوڵەکانتدا؟

گەڕانەکە خودی گەشتەکەیە... سات بە سات...

لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر و لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر...

سەفەر بابەتی ژیانە!

»گەشــت دەکەیــن.... هەنــدێکیان بە درێژایــی ژیانیــان وەک ڕێیــوار دەمێنــنەوە.. بەدوای بــاروودۆخی تــردا دەگەڕێــین، بــۆ ژیــانیتر.. ڕۆحیتر...«

ئانایس نین (١٩٠٣-١٩٧٧).

Pain

Pain is a monster that lives within us. If you feed the monster, it grows. Pain is one part of life that we are born with. There is no exit. I wish I could say pain could stop the second you will it to stop. Pain is a pressure that has no clear beginning and no clear end. Pain needs to be voiced, you need to find the words to express it. Do not underestimate the power of speaking pain.

"Pain is part of the Body's magic. It is the way the body transmits a sign to the brain that something is wrong. " Norman Cousins (1912-1990).

ئازارەکان

ئازارەکان ئەهریمەنێکن لەنێوماندا دەژین، گەر خۆراک بەم ئەهـریمەنە بدەین گەشەدەکات.

لەگەڵمان لەدایـک بـووە... حەتمیـیە! خـۆزگە توانیبـام پێـت بڵـێم کە ئازارەکان دەوستن کاتێک خۆزگە بە وەستانیان دەخوازین....

ئازار بـریتیە لە فشـارێکی بەردەوام کە سـەرەتا و کۆتـاییـیەکی ڕوونـی نییە.

ئازارکـان پێویسـتیان بەوەیە دانیـان پێـدابنێین و بە وشـەی گونجـاو دەریان ببڕین...

قسەکردن لەسەر ئازار... ڕزگار بوونە لە چنگی ئازار!

"هەستکردن بە ئازار یەکێکە لە موعجیزەکانی جەستە. ئەو شـێوازەیە کە جەستە ئاماژە بە مێشک دەدات کە شتێک هەڵەیە".

نۆرمان کوزینز (١٩١٢-١٩٩٠).

Literatur

Literature is the oxygen of life. I teach literature every day and I realize more just how literature is our guide to life. It is the mirror to life and we learn about heroes and villains, good and bad people, the big themes of love and hatred, conflict and resolution, Literature is a world of characters, and we are currently living in one long novel. How it ends is still being written.

"Literature always anticipates life. It does not copy it, but molds it to its purpose. " Oscar Wilde (1854-1900).

ئەدەب

ئەدەب ئۆکسجینی ژیانە ... هەر ئەوە نـا .... بەڵکـو لە ڕێگـای پراکتیـک کردن و فێرکردنی ئەدەبیاتەوە زیاتر تێدەگەم کە چۆن ئەدەب ڕێـبەری ژیانمانە...

ئەدەب ئاوێنەی ژیانە...

ڕەنگـــدانەوەی چـــاکە و خـــراپە... خۆشەویســـتی و ڕق... کێشـــە و چارەسەرە. .

ئەدەب جیهانێکی دەوڵەمەندە بە کەسایەتی جیاواز و ئێمە...

ئێمە وەک بڵێـی لەنێـوو ڕۆمـانێکی دور و درێـژدا بـژین ... کە تـا ئێسـتا کۆتایەکەیی نەهاتووە!

"ئەدەب ژیـان کـۆپی ناکـات هەمیشـە پێشـبینی ژیـان دەکـات و بە مەبەستی خۆی لە ڕووداوەکان لە قاڵب دەدات".

ئۆسکار وایڵد (١٨٥٤-١٩٠٠).

Beginning

Reset button. Refresh. Every day is a new beginning, because every day we are alive. It doesn't matter if you are sad, hungry, poor, in pain. In the morning you are reborn the second you open your eyes. There is a new beginning waiting to happen. We start over when we are alive. Some of our beginnings in life are hard. But the trick is to keep going, not admit defeat. A beginning will change as the days go by. The first steps are usually the hardest. Once you begin, you're always half-way there.

"A bad beginning may make a good ending. "(German saying)

دەستپێکەکان

دەستپێکەکان دوگمەی ڕێست کردنن. . . نوێبوونەوەن،
هەموو ڕۆژێک دەستپێکێکی نوێ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، چونکە ئێمە زیندووین. گرنگ نییە دڵتەنگ بیت , برسی بیت , هەژار بیت , ئازارت هەبێ. بەڵام بەیانی جارێکی تر دێیتەوە ژیان و سەرەتایەکی نوێ چاوەڕێت دەکات.
کاتێک لە ژیانداین سەرلەنوێ دەست پێدەکەینەوە. تەنها کاتێک دەژین کە لە تواناماندا بێت سەرلەنوێ دەست پێ بکەینەوە!
ڕەنگە دەستپێکەکان قورس بن، بەڵام نهێنییەکەی لەوەدایە کە شکست قبوڵ نەکەین و بەردەوام بین لە هەوڵدان. سەرەتایەک لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژەکاندا دەگۆڕێت.
یەکەم هەنگاوەکان زۆربەی کات قورسترینن.
بەڵام هەر کە دەستت پێکرد لە نیوەی ڕێگادایت. " دەستپێکێکی خراپ لەوانەیە کۆتاییەکی باش دروست بکات "
(وتەی ئەڵمانی).

Persistence

Persistence is how all the successful people are where they are today. I wanted to be a professor, when the entire world told me I couldn't. Persistence was not being stubborn. It was deciding to fall in love with a dream that I had. Not because I wanted power or status, but because I was in love with the idea of teaching. Persistence was part of the package. My father taught me persistence. A warrior, he said, never gives up. When I fell down, he would say this is simply a break. Every warrior needs a break.

Rome was not built in a day

خۆڕاگری

هۆکاری سەرکەوتنی زۆربەی خەڵک خۆڕاگریە.

ویستم ببم بە مامۆستای زانکۆ لە کاتێکدا هەموو جیهان پێیان دەگوتم ناتوانی!

کۆڵنەدان جیاوازە لە خۆڕاگری..

کۆڵنەدان ئەوەیە کە عاشقی خەونێک بم کە هەم...

من ئاواتم ئەوە بوو کە پەروەردەکاربم، و بیرم لەو پێگە کۆمەڵایەتییە نەدەکـــردەوە و نە ئەو دەســـەڵاتەی کە ئەم فەرمـــانگەیە پـــێم دەبەخشێت.

بۆیە کۆڵنەدان بەشێک بوو لەو خەونەکەم..

لە بـاوکمەوە فێـری کـۆڵنەدان بـووم... وە هەمیشـە ئەو دروشـمەی دەگوت... جەنگاوەر کۆڵ نادات..

تەنـانەت ئەگەر شکسـتیش بهێنێـت... تەنهـا پشـوودانە و هەمـوو جەنگاوەرێک پێیوستی بە پشوودانە!

"ڕۆما لە ڕۆژێکدا دروست نەکرا" جۆن کلارک (1519-1658)

Optimism

So many definitions. Psychologists, wraters, yoga instrictors. Everyone has a definition. One of my favorite students taught me all about optimism one day. He was always late to class, never on time. I kept asking him if he would ever show up on time. It turns out that he was a teacher in the morning, teaching children with special needs. In the afternoon, he would come to my class. He wanted to learn more so that he could be able to teach more. I saw him and I saw a candle instead of a man. He made me realize that the world was still shining, if there were men like him.

Tomorrow, I ll think of some way. After all, tomorrow is another day. "

Margaret Mitchell (Gone with the Wind, 1936).

گەشبینی

گەشبینی بۆ دەروونناسەکان، ڕاهێنەری یۆگا یان نووسـەران چەنـدین مانای جیاوازی هەیە.

ڕۆژێک یەکێک لە خوێنـدکارە خۆشەویسـتەکانم هەمـوو ئەو شـتانەی فێری کردم کە لەبارەی گەشبینییەوە دەیزانی.

هەمیشە لە وادەی گەیشتنی وانەکانی دوا دەکەوت.. وە هەمیشە لێم دەپرسی ئایا دەکرێت ڕۆژێک لە کاتی خۆیدا ئامادە بی؟

تـا ڕۆژێـک بـۆم دەرکەوت کە ئەو وەک وانەبێژێـک بـۆ ئەو کەسـانەی خاوەن پێداویستی تایبەتن کاردەکات، ئێوارانیش دێتە وتارەکانم...

ئەو ویستویەتی زیاتر فێربێت تا بتوانێـت زیـاتر خوێنـدکارەکانی فێـر بکات...

بۆ یەکەمینجار... مۆمێکی دەروشاوە و ڕۆشنم بینی لەبری پیاوێک..

وای لێکردم بزانم هێشتا دونیا باشە، هێشتا کەسانی وەک ئەو ماون!

)سبەی... سبەی بیر لە چارەسەرێکی تر دەکەمەوە... سبەی ڕۆژێکی ترە...(

مارگریت میچڵ (لەگەڵ بادا ڕۆیشت، ١٩٣٦)

Nightmares

Medication for pain can have side effects, we end up struggling with nightmares and nights where we can't deep. Nightmares aven't just for children. But at least as children we could admit to them. We would run to our mother's arms and cry. No shame in nightmares. Ghosts and monsters would come for us and we could work through it. Today we can't. Nightmares are everywhere, while we are awake and while we are asleep. My only consolation is that nightmares help us appreciate a good light's sleep. It's not to be taken for granted, if you can sleep without being terrified.

"I don't paint dreams or nightmares, I paint my own reality. " Frida Kahlo (1907-1954).

کابوسەکان

کاتێک دەرمانی ئازارشکێن بەکاردەهێنین کاریگەری لاوەکی هەیە، لەوانەیە ببێتە هۆکاری بینینی کابوس و کەمخەویمان!

کابوسەکان تەنها بۆ منداڵان نییە...

کاتێک منداڵ بووین بوێری ئەوەمان هەبوو دان بە کابوسەکانماندا بنێین... ڕاماندەکرد بۆ ئامێزی دایکمان و دەگریاین.

هیچ شەرمێک لە بینینی کابوسەکاندا نیە...

ئەهریمەن و جنۆکەکان هێرشمان دەکەنە سەر، بەڵام ئێمە بەسەر ترسدا زاڵ دەبین!

کابوسەکان لە دەوروبەرمانن... لە هەموو شوێنێکدا هەن...

تەنانەت کاتێک بێ ئاگاین...

تاکە دڵنەواییم ئەوەیە کە کابوسەکان وامان لێدەکەن گرنگی خەوێکی ئاسودە بزانین...

هەرگیز گرنگی خەوێکی ئارام بە کەم مەزانە!- من خەون و کابوس نانەخشێنم.. من ئەو واقیعە دەنەخشێنم کە تێیدا دەژیم!

فریدا کاهلۆ (١٩٠٧-١٩٥٤) –

Name

Make an effort to learn people's names. Don't forget to use people's names. People love to hear their names being called. It sounds like music to them. It brings you closer to the person you re speaking to. They deserve that much attention. I have around 100 students a semester, but I always try to learn their names. Names, first names, not last names.

Your name deserves to be said many times a day. Try using peoples names and see their faces light up.

"Remember your name. Do not lose hope -. what you seck will be found. " Neil Gaiman (1960-).

ناو

هەمیشـە هەوڵـی زانینـی نـاوی کەسـانی چـواردەورت بـدە ... لە کـاتی گفتوگۆدا ناوەکانی خۆیان بەکاربهێنە. .

وەک مۆسیقا خەڵک حەز بە بیستنی ناوەکانیان دەکەن!!

بەکارهێنـــانی نـــاوی تـــایبەتی کەســـانی چـــواردەورت هۆکـــارە بـــۆ نزیکبوونەوەی کەسەکان...

هەمیشە بەمجۆرە گرینگیان پێ بدە. .

لە پۆلێکـدا ڕەنـگە ژمـارەی خوێنـدکارەکانم بگـاتە 100 خوێنـدکار، هەمیشە هەموو هەوڵێک دەدەم بۆ ئەوەی ناوەکانیان لەبەر بکەم.

ناوی یەکەمیان! نەک ناوی بنەماڵە!

ناوی تۆ شایەنی بەکارهێنانە. . .

هەوڵبدە بە ناوی یەکەمەوە بانگەوازی خەڵک بکەیت و سەیری بکە کە چۆن دەموچاویان دەگەشێتەوە کاتێک دەزانن کە ناوەکەت لەبیرە. . .

نـاوی خـۆت لەبیـر بـێ. . . هیـوا لەدەسـت مەدە. . . ئـەوەی بەدوایـدا دەگەڕێیت. . دەیدۆزیتەوە" نیل گەیمان (1960-)

Knowledge

Read. Not twitter. Read a book. Read the literary classics of the world. Read other languages. Read about other cultures. Discover the sciences. This is yourself that you are building. Knowledge is not a degree. It is your desire to teach yourself something new every day. To know is to be feel braver in navigating the world. It is the map that you use to find your way. My sixth grade teacher once said that knowledge was given only to those who would know how to use it. Knowledge is meant to help you build, never destroy.

"Knowledge is pleasure as well as power. "

زانینن

بخوێنەوە...

نا ! نا مەبەستم تویت نیە، بەڵکو کتێبێك بخوێنەوە...

شاکارە ئەدەبیە جوانەکانی جیهان بخوێنەوە، بەزمانی تر بخوێنە، لە زانست بکۆڵەوە، بەم شێوەیە خۆت بنیات دەنێیت!

زانین و مەعریفەت خواستی تۆیە بۆ فێر بوونی شتێکی نوێی ڕۆژانە، نەک بڕوانامەیەک کە بەدەستی بهێنیت...

زانین هێزە و ورەمان پێدەبەخشێت بۆ ڕووبەڕوو بونەوەی ئاستەنگیەکانی جیهان.

زانست وەک نەخشەیەک، یارمەتیمان دەدات بەئاسانی ڕێگاکەمان بدۆزینەوە.

هەمیشە مامۆستای پۆلی شەشی سەرەتایم دەیگوت

»زانست و مەعریفەت تەنها بەو کەسانە دەدرێت کە لە بەکارهێنانیدا سەرکەوتوون و دەزانن چۆن بەکاری بهێنن«

"زانین چێژ و دەسەڵاتە "

ویلیام هازلت (١٧٨٨-١٨٣٠).

Inferiority

It's easier to feel inferior than we are likely to admit. Social media can make you feel small. Not good enough. In a competitive culture, we are always struggling to be better, to be stronger, more beautiful, more perfect. We judge each other so easily and so quickly, not worrying about what happens after. When we make others feel bad, we feel better about ourselves. But this is a dangerous cycle. We must stop allowing ourselves to take part in this game. My father always said, raise your head high. Do not allow anyone to make you feel worthless. Never hand over your power. "No one can make you feel inferior without your consent. " Eleanor Roosevelt (1884-1962).

کەمتەرخەمی

دانـــان بە هەســـتکردن بە کەمتەرخەمـــی ئاســـان نـــیە! تـــۆڕە کۆمەڵایەتیەکان هۆکارە بۆ هەست کردن بە تەنهایی.

ئـــێمە لە کولتـــووریکی هاوشـــێوەی کێبڕکێـــدا دەژیـــن، هەمیشـــە هەوڵدەدەین باشتر بین، بەهێزترین، جوانترین، کامڵتر بین.

بە خێرایی بڕیار لەسەر یەکتر دەدەین، بێ گوێدان بەوەی دواتر چی ڕوودەدات. هەست بە باشتر بوونی خۆمان دەکەین کاتێک وا لە کەسانی تر دەکەین هەست بە بچووکی خۆیان بکەن، بەڵام ئەمە خولێکی مەترسیدارە!

بوەستە ! خۆت بە دوور بگرە لەم یارییە! باوکم هەمیشە دەیگوت، ڕێگە مەدە کەس وات لێبکات هەست بکەیت کەمیت و بێ نرخیت، سەر بەرزبە. هەرگیز دەسەڵاتی خۆت ڕادەستی کەس مەکە. "کەس ناتوانێت وات لێ بکات هەست بە کەمتەرخەمی بکەیت بەبێ ڕەزامەندی خۆت. "

ئێلینۆر ڕۆزڤێڵت (١٨٨٤-١٩٦٢).

Giving

I used to think that all giving was conditional, that we give in order to receive. We are brought up with the words give and take. Everything is a two-way street. I learned with life that this is not true. The most beautiful form of giving was to give and watch what happens. Give the seed water, watch it grow. When I teach my students about great literature, I watch their eyes glow. I tear off pieces of my mind and hand it to them. Always with love. I always leave my class dancing on the inside. To give is to live. "It is well to give when asked, but it is better to give unasked. " Kahlil Gibran (1883-1931).

بەخشین

من هەمیشە باوەڕم وابووە کە بەخشین بە هەموو جۆرەکانیەوە مەرجدارە، ئێمە دەبەخشین و چاوەڕێی بەرامبەر دەکەین.

هەر لە منداڵیەوە فێری بەخشین و وەرگرتن دەبین ، فێری ئەوە بووین کە چەندە ببەخشین لە بەرامبەردا ئەوەند پاداشت دەکرێینەوە.

ژیان فیری کردم کە ئەمە ڕاست نیە، فیربووم کە جوانترین جۆری بەخشین بەخشین و بینینی بەرهەمی بەخشینەکەمانە، تۆوەکان بچێنین و سەیری گەشەکردنیان بکەین.

کاتێک خوێندکارەکانم فێری شاکارە جوانەکانی ئەدەب دەکەم چاودێری درەوشانەوەی چاوەکانیان دەکەم کە چۆن دەدرەوشێنەوە لەوکاتەدا هەست دەکەم بەهەموو خۆشەویستەکەوە بەشێکی خۆمم پێدان ... وانەی ئەو ڕۆژە تەواو دەبێت و لە خۆشیان لە ناخەوە سەما دەکەم و هۆڵی وانەکە بەجێدەهێڵم ، بەخشین ژیانە!

(خۆشە داوامان لێبکرێت و ببەخیشین، بەڵام جوانترە پێش ئەوەی داوامان لێبکرێت ببەخشین)

خلیل جبران (١٩٣١-١٨٨٣).

Kindness

Sometimes we believe we are being kind, when we are really being cruel. Listen to others before you think that you are helping. Once, a bird was bitten by a cat and couldn't fly anymore. My sisters and I tried to save it, so we took it from the garden and kept it in a cage, gave water, and tried to nurse it back to health. The bird died because it no longer had its freedom, it had lost its wings, no matter how we tried to love it and soothe it with kindness. We had made the mistake of thinking we knew best for the bird. .

"Shall we make a new rule of life from tonight:

always to try to be a little kinder than is necessary?"

J. M. Barrie (1860-1937).

چاکەکردن

ڕەنگە هەندێک جار وابیر بکەینەوە کە ئێمە لەگەڵ ئەوانی تردا میهرەبانین، کەچی لە ڕاستیدا ڕەفتارەکانمان توند و تیژە.

پێش ئەوەی چاکەبکەین و یارمەتی دەوروبەرمان بدەین پێویستە گوێیان بۆ ڕادێرین.

ڕۆژێک لە ڕۆژان من و خوشکەکەم بڵندەیەکمان بینی کە بەهۆی هێرشی پشیلەیەکەوە باڵەکانی لەدەست دابوو...

هەوڵماندا ڕزگاری بکەین و یارمەتی بدەین، بۆیە خستمانە ناو قەفەسێکەوە و ئاو و خۆراکمان پێدا و بە باشی چاودێریمان دەکرد...

بەڵام باڵبدەکە مرد!

چونکە باڵەکانی و ئازادی فڕینی لەدەست دابوو.

هیچ شتێک هێندەی ئازادی گرنگ نیە...

بە نەزانیمان وامانزانی بەرژەوەندی باڵندەکە دەزانین و خستمانە نێو قەفەسێکەوە!

"ئایا لەم شەوەوە یاسایەکی نوێی ژیان دابنێین:

هەمیشە هەوڵبدەیت کەمێک لە پێویست میهرەبانتر بیت؟"

ج. م. باری (١٨٦٠-١٩٣٧).

Compassion

To be compassionate is rare. Compassion is not only in adversary or when the going gets tough. Compassion ought to be for everyone: humans and animals. Show compassion for others, do not be afraid to voice it.

Comfort a crying soul. Touch a wounded bird. Listen carefully to what people don't say. Allow room for someone else in your heart. Compassion is a deep form of kindness, one that grows with us every day. I have learned to practice compassion. It didn't always come naturally. If people were different from me, I felt distant from them. But compassion is the bridge between self and other. Me and you.

"When a man has compassion for others, God has compassion for him. " (Anonymous writing on the wall, sth century)

بەزەیی

هەستی بەزەیی دەگمەن .

بەزەیی تەنها لە نەیار و ڕووبەڕووبوونەوە و تەحەدا سەختەکاندا نییە!

بەزەیی دەبێ بۆ هەموو کەسێک بێت مرۆڤ و ئاژەڵ.

دوودڵ مەبە لە دەربڕینی بەزەی و دڵنەوایی کردنی کەسانی تر.

دڵنەوایی ڕۆحێکی گریاو بکە. تیماری برینی باڵندەیەکی بریندار بکە.

بە وردی گوێ بگرە لەوەی خەڵک نایلێن.

لە دڵتدا شوێنێک بە کەسێکی تر بدە.

بەزەیی جۆرێکی قووڵی میهرەبانییە , جۆرێکە کە ڕۆژانە لەگەڵمان گەشە دەکات.

هەندێک جار هەستی بەزەی ئاسایی نیە، بۆیە فێر بووم چۆن مامەڵە لەگەڵ بەزەیدا بکەم. . . . کاتێک هەست بە جیاوازی نێوانمان دەکەم. . . .

کاتێک هەست بە جیاوازی خۆم و خەڵک دەکەم،

بەزەیی پردی پەڕینەوەی نێوان خود و ئەوانیترە. . . .

نێوان من و تۆ!

(خودا بەزەی بەو کەسانەدا دێتەوە کە لەگەڵ کەسانی تردا بەبەزەین)

Death

We are always afraid of death. Death of those we love and death of our own selves. Everything we do or don't do is about working for the afterlife, in fear of death.

Living for the moment because we know that we are doomed, that death will come for us. I am not afraid of ny own death. Every day for me feels like the last. I live, love, work, and breathe like it is my last day. I only fear the death of those I love. My mother and my father, the ones that brought me to life, I live watching them every day, praying for one more day with them. But what is Worse than fear of death is knowing that you haven't lived or loved right. Death in life is worse than any form of death.

"Death plucks my ears and says, Live! I am coming!"

Virgil (70-19 B. C.)

مردن

هەمیشە لە مردن دەترسین!

جا مردنی خۆمان بێت یان کەسێکی ئازیز...

ترسمان لە مردن و زیندووبوونەوەی دوای مردن کۆنترۆڵی کردارەکانمان دەکات..

بۆ ئەوساتە بژین کە تیایدان چونکە دەزانین کۆتاییەکەی هەر دێت...

من وەک خودی خۆم لە کۆتاییەکان ناترسم... چونکە هەموو ڕۆژێک بۆمن وەک کۆتا ڕۆژ وایە..

دەژیم، خۆشەویستی دەکەم ، هەناسەدەدەم، کاردەکەم، وەک ئەوەی کۆتا ڕۆژ بێت!

تەنها لە مردنی ئازیزانم دەترسم...

دایکم.. باوکم...

ئەوانەی ژیانیان پێبەخشیم!

هەموو ڕۆژێک لە خودا دەپاڕێمەوە کە ڕۆژێکی ترم پێ ببەخشێت بۆ ئەوەی لەگەڵیان بژیم...

وەلێ خراپتر لە مردن ئەوەیە بژین و بزانین بەپێی پێویست نەژیاوین و خۆشەویستیمان نەکردووە!

خراپترین جۆری مردن ئەوەیە وەک مردوو بژیت!

(مردن گوێم هەڵدەکێشێت و دەڵێت،بژی ! من بەڕێوەم). (ڤێرجیل).

Effort

Always, effort. The desire to try shapes the world.

What you put into something is always reciprocated. We have to try. There is the trying, and then there is what happens after we try: that is none of our business. We push against the current so that we can rest later, knowing we tried. Sometimes, I cannot walk due to the pain in my legs. I look in front of me and see a long road.

I see my destination and I speak to myself out loud. I hear my own voice saying 'Keep trying. ' Nobody else will tell me to try, to push harder, to put in the effort.

Effort is your own work, not someone else cheering you on. You want the fruit? You have to climb that tree. I hear students all the time say "Dr. Give me an A. " Nothing is ever given to us in the world. It is always our effort that rewards us.

"Satisfaction lies in the effort, not in the attainment. is full victory. "Mohandas Gandhi Full effort. (1869-1948).

هەوڵدان

هەمیشە هەوڵبدە

ئارەزووی هەوڵدان جیهان دادەڕێژێت.

هەمیشە ئەو هەوڵانەی ئەنجامیان دەدەیت بە شێوەیەکی باش دێنەوە ڕێگات. پێویستە هەوڵبدەین، هەوڵەکەش هەیە، هەروەها ئەوەیش هەیە دوای هەوڵدانمان چی ڕوودەدات ؟! و ئەم دووەمیان لە دەست ئێمەدا نییە..

پێچەوانەی ئاڕاستەی شەپۆلەکان مەلە دەکەین بۆ ئەوەی دڵنیا بین و بتوانین لە کاتی پشوودان بڵێین هەموو هەوڵێکمان داوە. هەندێک جار، بەهۆی ئەو پینانەی لە قاچەکانمدایە، ناتوانم بە پێ بڕۆم. سەیری بەردەمم دەکەم ڕێگایەکی دوور و درێژ دەبینم، شوێنی مەبەستم دەبینم و بە دەنگی بەرز لە دڵی خۆمدا دەڵێم: بەردەوام بە لە هەوڵدان. کەس پێم ناڵێت پێویستە هەوڵبدەم و بەردەوام بم لە هەوڵدان ! هەوڵدانەکانت بەرهەمی کاری خۆتە نەک هاندانی کەسێکی تر..

ئەگەر دەتەوێت ئامانجەکەت بەدەست بهێنیت، دەبێت زۆر هەوڵی بۆ بدەیت تا دەتوانیت کاربکە و تەواوی هەوڵی خۆت بخە گەڕ. هەمیشە دەبینم خوێندکاران دەڵێن دکتۆر پلەی(A)پێببەخشە لە تاقیکردنەوەکان ...

ژیان بە ئاسانی هیچمان پێ نابەخشێت..

هەمیشە بەهۆی ئەو هەوڵانەی ئەنجامیان دەدەین پاداشت وەردەگرین.

"ڕەزامەندی لە هەوڵدایە نەک لە بەدەستهێنان. (هەوڵی تەواو سەرکەوتنی تەواوەتییە). ".

غاندی (١٨٦٩-١٩٤٨).

Experience

Experience is, of course, a part of life. Experience is good for you, they say. But experience is not without a death and a rebirth. Experience is always a journey, a journey of enduring and trying to get past something, over something, and a lesson that we acquire. How much experience you have is not always good. We can become too experienced, too seasoned, too beaten up by life. We learn from others' experiences in life through words of wisdom, through literature, music, and art. My favorite writers have experienced more than I ever can, and yet, I feel a part of me has lived with them. Read more books, experience different worlds through other eyes.

Experience is a library filled with books and a school that you will always go back to. "Experience is a hard teacher because she gives the lest first, the lesson afterward!

Verron Law (from How to be a Winner, 1960)

ئەزموون

ئەزمــوون بەشـێکە لە ژیـان ... دەوترێـت ئەزمــوون ســوودمان پێدەگەیەنێت!

بەڵام ئەزموون لە بۆشاییەکەوە نایەت، ئەزموون کۆتایی نییە بەڵکو گەشتێکی تەحەدا و خۆڕاگرییە بۆ زاڵبوون بەسەر سەختییەکان!

ئەزمـوون کۆتـایی نیـیە، بەڵکـو گەشـتێکی تەحەدا و خـۆڕاگرییە بـۆ زاڵبوون بەسەر سەختییەکان!

کەواتە ئەزموون وانەیەکە لە وانەکانی ژیان. هەندێک جار ئەزمـوونی زیاتر لەوەی پێویست بێت بەدەست دەهێنین ، و ناڕەحەتیەکانی ژیان ماندوومان دەکەن!

پێویســـتە ســـوود لە ئەزمـــوونی کەســـانی تـــر وەربگـــرین ، تاقیکردنەوەکانیان ، و لە حیکمەتە هوونەری و مۆسیقا ، ئەدەب!

دەزانـم نووسـەرە دڵخوازەکـانم زۆر زیـاتر لە مـن ژیانیـان ئەزمـوون کـــردووە. بەڵام هێشـــتا هەســـت دەکەم بەشـــێک لە مـــن لەگەڵ ئەزموونەکانیان ژیاوە. زیاتر بخوێنەوە! جیهان بە چاوێکی جیاواز و نـوێ ئەزمـوون بـکە، کتێبخــانە ئەزموونەکــانی ژیــانە لە کتێـب و قوتابخانەیەک کە هەمیشە حەز دەکەیت بگەڕێیتەوە بۆی!

ئەزمـوون مامۆسـتایەکی تونـد و تیـژە، وەک چـۆن سـەرەتا تـاقیمان دەکاتەوە و دواتر وانەمان پێدەدات فرۆن لۆو (چۆن سەرکەوتوو بـین 1960).

Failure

Failure. I have failed so many times. I have failed in exams. I have failed in keeping friendships and relationships. I have failed to make myself proud. Failure, that capital 'F' you receive when you have somehow lost. Failure embarrasses us and makes us feel inferior. Failure writes itself on your body. My mother used to say 'Fail, but fail honestly. Tell me you failed and tell me how you failed. ' Failure is yet another story. It is not the beginning and not the end. When my students fail, I tell them this is only one exam out of another thousand in your life. Put it into perspective. Failure never defines us, just as winning never defines us. This is all changeable. "When I was young, I observed that nine out of every ten things I did were failures, so I did ten times more work. " George Bernard Shaw (1865-1950).

شکست

شکست! چەندین جار شکستم هێنا...

لە هەندێک لە تاقی کردنەوەکان شکستم هێنا، وە نەمتوانی هەندێک لە هاوڕێیەتی و پەیوەندی بپارێزم ،لەبەردەم خۆمدا شکستم هێنا!

شکست ... وشەیەکە کاتێک شتێک لەدەست دەدەین ئەوکاتە دەیبینین و هەستی پێدەکەین!

شکست وامان لێدەکات هەست بکەین ئاستمان کەمترە لە ئاستەکانی دەور وبەرمان. . هەست کردن بە شکست لە هەموو لایەک دەورەی داوین و تێیدا نوقم بووین. . (گەرشکست هێنا ڕاستگۆبە ! باسی شکستەکەم بۆبکە و پێم بڵێ چۆن شکستت هێنا)ئەمانە قسەکانی دایکم بوون کە تا ئێستا لە گوێمدا دەزرینگێنەوە. شکست تاکە چیرۆک نیە لە چیرۆکەکانی ژیانمان ... شکست کۆتایی ڕێگایەکە نیە بەڵکو سەرەتای ڕێگاکەیە!

کاتێک یەکێک لە خوێندکارەکانم لە تاقیکرنەوەکە دەرنەچوو پێم گوت ئەوە تەنها یەک تاقی کردنەوەیە لە هەزاران تاقیکرنەوەی کە لە داهاتودا چاوەڕێتن. . ژیان تاقیکردنەوەی زۆری بۆ هەڵگرتوین!

ئەگەر بە شێوەیەکی بابەتیانە سەیری بکەین بۆمان دەردەکەوێت کە شکست وەک سەرکەوتن پێناسەی ناسنامەی ئێمە ناکات، هەموو شتێک گۆڕاوە، کاتێک (گەنج بووم تێبینیم کرد لە هەر دە کارێک کە کردوومە نۆ کارم شکستی هێناوە، بۆیە دە هێندە زیاتر لەوەی کە پێویست بوو هەوڵی بۆ بدەم هەوڵمدا)جۆن بێرنارد شاو (١٨٦٥-١٩٥٠).

Gratitude

Gratitude is a constant act. When we pray, we practice gratitude. When you wake up in the morning, what is it that keeps you going? I had a student ask me one day, "What do you have for breakfast in the morning? You are always smiling!" She was right to ask. I am grateful to be able to see and to have all my five sense working. We know that gratitude is the key to a happy life. We need to stop complaining. I stopped allowing myself to be around complainers. The world is what we make of it. Gratitude heals all and gives us a وان شكرتم لازيدنكم guide to life. My favorite line is "Don't kneel to me. You must kneel to God only, and thank Him for the liberty you will hereafter enjoy. " Abraham Lincoln (Former President of the USA, 1809-1865).

سوپاسگوزاری

سوپاسـگوزاری کـارێکی هەمیشـەییە ، لە کـاتی نـوێژدا سوپاسـگوزاری بەرجەسـتە دەکەیـن. کاتێـک بەیانیـان لەخەو هەڵدەسـتین، چ شـتێک هۆکارە بۆ بەردەوام بوونمان ؟

ڕۆژێکیان خوێندکارێکی کچم لێی پرسیم:

(مامۆستا بەیانیان چی دەخۆیت ؟ هەمیشە زەردەخەنە دەکەیت!)

پرسـیارەکەی لەکـاتی گونجـاو بـوو ... مـن کاتێـک بەیانیـان لەخەو هەڵدەسـتم هەسـت بە سوپاسـگوزاریەکی زۆر دەکەم کە هێشـتا پێـنج هەستەکەم ماوە !

هەمووومان دەزانین سوپاسگوزاری کلیلی ژیانێکی بەختەوەرە ، دەبێ واز لە گلەیی کردن بهێنین!

چیتر ڕێگـا بەخـۆم نـادەم لە دەوری کەسـانێک بـم کە هەمیشـە گلەیـی و سکاڵا دەکەن. ئەوە خۆمانین دوونیایی دەور و بەرمان دروست دەکەیـن ...بە هۆی سوپاسگوزاریەوە ژیانێکی ئاسـودەتر بۆخۆمـان بنیـاد دەنێـین !بـۆیە ئەو وتەی خـودام خۆشـدەوێت کە دەفەرموویـت ((وإن شـكرتم لأزيدنكم))

(ئەگەر سووپاسگوزار بیت زیاترت پێ دەبەخشم).

((لەبەر دەممدا کڕنوش مەبەن، تەنها بۆ خودایەکی تاک و تەنها کڕنووش ببەن سوپاسی بکەن بۆ ئەو نیعمەت و ئازادیەیی کە پێی بەخشیوین))

ابراهـام لینکـۆلن (سـەرۆکی پێشـووی ولایەتە یەکگرتووەکـانی ئەمریکـا ١٨٠٩-١٨٦٥).

Heart

What we always want to protect is the heart. When we fall in love, we say, 'Please don't break my heart. ' Our parents ask of us the same. We don't break the hearts of those we love. But how many hearts have been broken for centuries? Love makes us all vulnerable, a victim of a heart attack. Use your head, they say. Don't trust your heart. The heart has been pushed to the side, neglected. Our hearts have hardened with time. Honor your heart. And when you speak, speak the language that your heart beats. There is no shame in that. The mind is beautiful, but there is nothing that saves or breaks us as much as the heart. "Blessed are the pure in heart, for they shall see God. " (Jesus, 1st century A. D.)

دڵ

دڵ ئەوەی هەمیشە هەوڵی پاراستنی دەدەین. کاتێک عاشق دەبین دەڵێین تکایە "دڵم مەشکێنە". هەروەها ئەمە هەمان شتە کە دایک و باوکمان لێمان دەخوازن.

هەرگیز دڵی ئەو کەسانە ناشکێنین کە خۆشمان دەوێن.

درێژایی سەدەکان چەند دڵ بەناوی خۆشەویستیەوە شکاون؟

خۆشەویستی هۆکاری ئازار و نەخۆشەکانی دڵە. هەمیشە داوامان لێدەکرێت کۆنترۆڵی مێشکمان بکەین و متمانە بەو شتانە نەکەین کە دڵ داوای دەکات...

بە بۆیە لە دڵەوە هەنگاو بنێن، وە بە تێپەڕبوونی کات دڵمان بوو بە بەرد.

بەو ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ دڵتدا بکە کە شایستەیەتی، بە زمانی دڵت بدوێ. هیچ عەیبێکی تێدا نییە.

عەقڵ جوانی خۆی هەیە! بەڵام هیچ شتێک بەراورد ناکرێت بە دڵ،هەر دڵە دەمان شکێنێت و دوبارە بونیاتمان دەنێت! "خۆشبەختن ئەوانەی دڵیان پاکە، چونکە خودا دڵە پاکەکان دەبینێت " (عیسا، سەدەی یەکەمی زایینی).

Independence

We live most of our lives following traditions blindly. We live for others, sometimes depending on others for happiness, love, money. We depend even our children. We depend on our lovers to stay. We depend on our health to stay the same. Independence for me is letting go. Let go of everything and you will taste independence. No attachments. The world will never stay. Independence is building my kingdom, free from all constraints of the mind and society. But I always ask myself, how independent are you, really? "The greatest thing in the world is to know how to belong to oneself. " Montaigne (1533-1592).

سەربەخۆیی

ئێمە ژیانمان بە پەیڕەوی داب و نەریتی بەسەر دەبەین.

لە پێناو کەسانی تردا دەژین، هەندێک جاریش بەختەوەری خۆمان بە کەسانی ترەوە دەبەستینەوە...

نەک هەر ئەمە بەڵکو هەندێک جار لە ڕووی سۆزداری و داراییەوەش پشت بەوانی تر دەبەستین...

پشـــــت بە منـــــداڵەکانمان دەبەســـــتین! باوەڕمان وایە ئەوەی خۆشەویستان و ئازیزانمان ئازارمان نادەن،

باوەڕمان وایە تەندروستیمان هاوکارمانە بۆ ئەوەی وەک هەمیشە بمێنینەوە..

بۆ من سەربەخۆیی واتا وازهێنان، دەستبەردار بوون لە هەموو ئەو شتانەی وابەستەتت دەکەن چێژی سەربەخۆیت پێ دەبەخشن.

گەردوون بە تەواوی بوونیەوە خێرا تێپەڕ دەبێت!

سەربەخۆی ڕاستەقینە واتا شانشینێکی تایبەت بە خۆم دروست بکەم، دوور لە هەموو کۆت و بەندەکانی عەقڵ و کۆمەڵگا.

بەڵام هەمیشە لە خۆم دەپرسم، هەر بەڕاستی سنوری سەربەخۆیمان چەندە ؟ "سەر بەخۆبوون گەورەترین شتە لەم گەردونەدا "مۆنتاین (١٥٩٢-١٥٣٣).

Memory

Our lives become a cupboard of memories. We hide things in the closet, top shelf, lower shelf, and sometimes forget to clean it. Dust gathers. It becomes easier to forget about the closet. Why open it? But our memories are always there, ready for us to revisit them. Don't forget that you never really want to forget. So many people pray to forget. But Alzheimer's is a real disease. I have watched people wither away, forget who they are, who their lovers were, who their children were, and who they used to be. Hold on. Pray for memory to stay.

"Memory is the diary that we all carry with us. " Oscar

Wilde (1854-1900).

یادەوەریەکان

ژیانمان لە سندوقێکی گەنجینەی پڕ لە یادەوەرییەکان دەچێت. ئێمە شتەکان لەنێو سندوق و ڕەفەکانی سەر و ژێر دەشارینەوە، تەنانەت هەندێکجار پاککردنەوەیان لەبیر دەکەین. تۆز و خۆڵێکی زۆر لەسەیان دەنیشێت. زۆر بە ئاسانی لەبیر دەکەین ئەم سندوقە دووبارە بکەینەوە

بۆچی دووبارە بیکەینەوە؟ بەڵام یادگارییەکانمان هەمیشە لەوێدان و ئامادەن بۆ ئەوەی دووبارە سەردانیان بکەینەوە.

لەبیرت نەچێت کە هەرگیز بەڕاستی ناتەوێت ئەم یادەوەریانە لەبیر بکەیت. زۆر کەس دوعا دەکەن بۆ ئەوەی بۆ ئەوەی هیچ یادەوەریەک لەبیر نەکەن. بەڵام نەخۆشی ئەلزهایمەر نەخۆشییەکی ڕاستەقینەیە.

مرۆڤەکان لەبیریان دەچێت کە کێن، خۆشەویستەکانیان کێن، منداڵەکانیان کێن، پێشتر کێ بوون.

دوعا بکە بۆ ئەوەی یادگاریەکانت لە بیر بمێنێتەوە.

یادەوەری ئەو یاداشتنامەیەیە کە هەموومان لەگەڵ خۆمان هەڵیدەگرین.

ئۆسکار وایڵد (١٨٥٤-١٩٠٠).

Opinion

Have your own option. Stop being a sponge. So many of us repeat opinions of others. We listen to our elders and repeat. We need to think about what we are thinking about. Why do you think the way you do? Who taught you think it? When? When you form your own opinion, you need to know where it came from.

Otherwise, a ghost is taking over your mind. Opinion is as important as being able to state your name. Yet, the one danger of opinion is to think your opinion is the only right one. There are many versions of the truth.

"It is oniy when proofs are lacking that people try to impose their opinion. " Andre Gide (1869-1951).

بۆچوونەکان

هەمیشە بۆچوونی تایبەتی خۆتت هەبێت

هەرگیز وەکو ئیسفەنج مەبە و بۆچوونی کەسانی تر هەڵمەمژە...

زۆرێک لە ئێمە بۆچوون و بیرۆکەی کەسانی تر دووبارە دەکەینەوە.

گـوێ بـۆ کەسـانی گەورەتـر لە خۆمـان دەگـرین و بۆچوونەکانیـان دووبارە دەکەینەوە.

پێویسـتە بوەسـتین و بیـر لەوە بکەیـنەوە کە بیرکردنەوەمـان چیـیە و چۆنە...

چۆن ئەم بیرۆکەیەمان هێنایە ئاراوە؟

کاتێک بۆچوونی کەسی خـۆتە پێویسـتە بزانیـت چـۆن گەیشـتیە ئەم بۆچوونە!

ئەگەر وەڵامەکەی نەزانــی ئەوە بــزانە کە کەســێک بۆچــوونی تــۆی پێکهێناوە.

بۆچوونەکانمان بەقەد ناوەکانمان گرنگن!

بەڵام مەترســـی بۆچـــوون لەوەدایە کە وا بیـــربکەیتەوە تەنهـــا بۆچوونەکەی خۆت ڕاستە...

وریابە حەقیقەت چەندین شێوەی هەیە!

«تەنهـا ئەوکـاتەیی بەڵگەکـان کەمـن خەڵـک هەوڵـی سـەپاندنی بۆچوونەکانیان دەدەن» ئاندرێ گید (١٨٦٩-١٩٥١

